

چگونه میزان مسمومیتزایی برنج را کاهش دهیم؟



یک کارشناس تغذیه می گوید شایع ترین موارد گزارش شده، آلودگی برنج با آرسنیک، کادمیم، جیوه و سرب بوده که دریافت آنها به مدت طولانی، مسمومیت و عوارضی مانند سرطان و نقص مادرزادی در نوزادان را به دنبال دارد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از ایسنا؛ آذین صبوری، کارشناس مسئول بهبود تغذیه جامعه شبکه بهداشت دیلم گفت: در بسیاری از نقاط جهان برنج غذای اصلی و تامین کننده بخش عمده انرژی افراد است و در ایران به عنوان برنج دومین غذای اصلی بعد از گندم مصرف می‌شود.

وی افزود: آلودگی برنج با فلزات سنگین یکی از موارد محتمل آلودگی‌های محیطی است که طی آن تحت شرایط خاصی از قبیل آلودگی آب، خاک و نزدیکی مزارع برنج به مراکز صنعتی و فاضلاب های مربوطه، عناصر سنگین به برنج منتقل شده و در آن تجمع پیدا می کنند.

به گفته این کارشناس شایع ترین موارد گزارش شده، آلودگی برنج با آرسنیک، کادمیم، جیوه و سرب بوده است. این عناصر نقشی در رشد و حیات انسان نداشته و دریافت آنها به مدت طولانی، مسمومیت و عوارضی از جمله سرطان زایی و ایجاد نقص مادرزادی در نوزادان را به دنبال دارد.

صبوری اظهار کرد: بررسی ها نشان داده است که در برنج حدود ده برابر سایر غلات آرسنیک تجمع می یابد.

کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه جامعه شبکه بهداشت و درمان دیلم عنوان کرد: بر اساس توصیه متخصصین پختن برنج با حجم زیاد آب، بهترین روش برای کاهش میزان آرسنیک با کاهش حداقلی مواد مغذی برنج است که روش مذکور در زیر شرح داده شده:

۱. در یک قابلمه به ازای هر فنجان برنج خام ۴ فنجان آب ریخته شود.

۲. بعد از به جوش آمدن آب، برنج از قبل خیسانده شده را درون قابلمه ریخته و بگذارید ۵ دقیقه بجوشد.

۳. بعد از ۵ دقیقه برنج را آبکش کنید (آب برنج را دور بریزید).

۴. مجدداً برنج را داخل قابلمه ریخته و به ازای هر فنجان برنج این بار دو فنجان آب داخل قابلمه بریزید.

۵. میزان حرارت زیر قابلمه را کم کرده، درب قابلمه را بگذارید تا آب برنج تمام شود و برنج دم بکشد.

وی معتقد است در این روش ضمن حفظ ارزش غذایی برنج و ریز مغذی های آن، میزان بیشتری آرسنیک از برنج به خصوص برنج سفید (به میزان ۷۰ درصد) خارج میشود. این روش در هنگام تهیه برنج برای نوزادان و کودکان اکیداً توصیه میشود زیرا آنها بسیار بیشتر از افراد بزرگسال در خطر قرار گرفتن در معرض آرسنیک هستند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایسنا